

Mettā Chanting - Memancarkan Cinta Kasih ke seluruh penjuru

September 29, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



"Harus dengan kelembutan hati dan disertai pemancaran cinta kasih dari lubuk hati."

Mettā artinya adalah cinta kasih yang universal, tidak memandang siapa penerimanya. Dalam pembacaan Mettā Chanting - Syair Cinta Kasih ini anda harus melafalkan sekaligus mengerti artinya dengan benar sehingga dapat meresapi setiap bait yang anda bacakan dan menyatu dengan alunannya. Pelafalannya harus dengan [kelembutan hati dan disertai pemancaran cinta kasih dari lubuk hati](#). Boleh diiramakan / dilagukan, tetapi tetap harus dengan penuh konsentrasi. Mungkin contoh iramanya dapat mengikuti lagu The Chant of Mettā dari penyanyi Imee Ooi. Namun tidak juga harus selambat itu. Di bawah [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) memberikan contoh cara melafalkan Mettā Chanting. Anda harus memperhatikan bagaimana cara membaca bahasa pali yang benar agar tidak terjadi kesalahan pelafalan karena artinya akan berubah.

"Anda melimpahkan jasa kebajikan yang anda buat pada berbagai makhluk tanpa kecuali."

Saat yang paling tepat untuk Mettā Chanting adalah setelah anda bermeditasi vipassanā karena anda mengikis kekotoran batin yang merupakan suatu perbuatan bajik tertinggi (velāma sutta), anda melimpahkan jasa kebajikan yang anda buat pada berbagai makhluk tanpa kecuali. Tetapi sebenarnya dimanapun dan kapanpun anda dapat melakukan Mettā Chanting ini baik di rumah, kantor, toko, dalam perjalanan, ataupun berbagai tempat lainnya ketika sedang menganggur daripada anda melamun atau berpikiran yang tidak - tidak. Niscaya dari seringnya anda membacakan Mettā Chanting ini akan membawa kerukunan, keharmonisan, ketenangan, kebahagiaan baik bagi diri anda, keluarga, orang - orang di sekitar anda, makhluk - makhluk apapun juga karena memang Mettā Chanting ini merupakan suatu perbuatan baik melalui ucapan benar. Semoga semua makhluk hidup berbahagia. □

Dengar rekaman ini sekarang:

PENGHORMATAN AWAL

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiya
BUDDHAM pūjemi.**

Melalui praktik Dhamma ini
Saya menghormat kepada BUDDHA.

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiya
DHAMMAM pūjemi.**

Melalui praktik Dhamma ini
Saya menghormat kepada DHAMMA.

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiya
SANGHAM pūjemi.**

Melalui praktik Dhamma ini
Saya menghormat kepada SANGHA.

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiya
MĀTĀPITARO pūjemi.**

Melalui praktik Dhamma ini
Saya menghormat kepada ORANGTUA saya.

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiya
ĀCARIYE pūjemi.**

Melalui praktik Dhamma ini
Saya menghormat kepada PARA GURU saya.

SYAIR CINTA KASIH

Ahañ avero homi.

Abyāpajjhā homi. Anīghā homi.

Sukhī-attānaṃ pariharāmi.

Semoga saya terbebas dari permusuhan & marabahaya.
Semoga saya terbebas dari penderitaan Batin / Mental.
Semoga saya terbebas dari penderitaan Jasmani / Fisik.
Semoga saya dapat mempertahankan kebahagiaan saya

**Mama mātāpitu, ācariyā ca,
ñātimitā ca, sabrahma-carino ca**

Semoga orangtua saya, para guru, sanak keluarga dan
teman-teman, serta rekan-rekan sedharma



1

Averā hontu.

**Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.
Sukhī-attānaṃ pariharantu.**

Terbebas dari permusuhan & marabahaya.
Terbebas dari penderitaan Batin / Mental.
Terbebas dari penderitaan Jasmani / Fisik.
Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan
mereka sendiri.

Imasmirā ārame sabbe yogino

Semoga semua Yogi di lingkungan ini

Averā hontu.

**Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.
Sukhī-attānaṃ pariharantu.**

**Imasmirā ārame sabbe bhikkhu,
sāmaṇerā ca, upāsaka upāsikāyo ca**

Semoga semua bhikkhu di lingkungan ini,
para sāmaṇerā, upāsaka dan upāsika

Averā hontu.

**Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.
Sukhī-attānaṃ pariharantu.**

Am-(m)hākaṃ catupaccayā dāyakā

Semoga para donatur empat kebutuhan pokok

Averā hontu.

**Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.
Sukhī-attānaṃ pariharantu.**

**Am-(m)hākaṃ ārakkha devatā,
imasmirā vihāre, imasmirā āvāse,
imasmirā ārame, ārakkha devatā.**

Semoga para dewa di vihara ini, di tempat tinggal ini,
di lingkungan ini, para dewa

Averā hontu.

Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.

Sukhī-attānaṃ pariharantu.

Sabbe sattā

Semoga semua makhluk

Sabbe pāṇā

Semoga semua makhluk hidup (tampak berbedan kasar)

Sabbe bhūtā

Semoga semua makhluk halus (tak tampak berbedan halus)

Sabbe puggalā

Semoga semua individu (mahluk manusia)

Sabbe attabhāvā-pariyāpannā

Semoga semua pribadi (mahluk dengan pikiran & jasmani)

Sabbā itthiyo

Semoga semua wanita / betina

Sabbe purisā

Semoga semua pria / jantan

Sabbe ariyā

Semoga semua makhluk suci

Sabbe anariyā

Semoga semua umat awam (belum capai tingkat suci)

Sabbe devā

Semoga semua dewa

Sabbe manussā

Semoga semua manusia

Sabbe vinipātikā

Semoga semua makhluk di empat alam kehidupan menderita

Averā hontu.

Abyāpajjhā hontu.

Anīghā hontu.

Sukhī-attānaṃ pariharantu.

3

**Dukkha muccantu.
Yathā-ladha-saṃpattito māvigacchantu.
Kammassakā.**

Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan.
Semoga semua makhluk tidak kehilangan kesejahteraan yang
telah mereka peroleh secara benar
Semua makhluk adalah pemilik karma mereka sendiri.

Puratthimāya disāya

Di penjuru timur

Pacchimāya disāya

Di penjuru barat

Uttarāya disāya

Di penjuru utara

Dakkhināya disāya

Di penjuru selatan

Puratthimāya anudisāya

Di penjuru tenggara

Pacchimāya anudisāya

Di penjuru barat laut

Uttarāya anudisāya

Di penjuru timur laut

Dakkhināya anudisāya

Di penjuru barat daya

Heṭṭhimāya disāya

Di penjuru bawah

Uparimāya disāya

Di penjuru atas

**Sabbe sattā. Sabbe pāṇā
Sabbe bhūtā Sabbe puggalā
Sabbe attabhāvā-pariyāpannā
Sabbā itthiyo. Sabbe purisā**



4

**Sabbe ariyā. Sabbe anariyā
Sabbe devā. Sabbe manussā.
Sabbe vinipātikā**

Averā hontu.

**Abyāpajjhā hontu. Anīghā hontu.
Sukhī-attānaṃ pariharantu**

Dukkha muccantu.

**Yathā-ladha-saṃpattito māvigacchantu.
Kammassakā.**

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho
yāva avicito, samantā cakkavāḷesu,
ye sattā udākecarā**

Sejauh alam kehidupan yang tertinggi, sejauh alam kehidupan
yang terendah, di seluruh alam semesta,
mahluk hidup apapun yang bergerak di darat.

**Abyāpajjhā niverā ca,
Niddukhā ca nupaddavā.**

Semoga mereka terbebas dari penderitaan batin dan permusuhan
dan dari penderitaan jasmani dan marabahaya.

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho
yāva avicito, samantā cakkavāḷesu,
ye sattā ākāsecarā**

Mahluk hidup apapun yang bergerak di air.

**Abyāpajjhā niverā ca,
Niddukhā ca nupaddavā.**

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho
yāva avicito, samantā cakkavāḷesu,
ye sattā udākecarā**

Mahluk hidup apapun yang bergerak di udara.

**Abyāpajjhā niverā ca,
Niddukhā ca nupaddavā.**

5

ASPIRASI

**Addhā imāya paṭipadayā,
jarā maraṇam-(m)hā parimuccissāmi.**

Pastilah melalui praktik Dhamma ini,
Saya akan terbebas dari usia tua dan kematian.

**Idaṃ me puññaṃ
āsavakhayāvahaṃ hotu.**

Semoga jasa kebajikan saya
mengkondisikan pada lenyapnya kekotoran batin.

**Idaṃ me puññaṃ
Magga-Phala ṇāṇassa paccayo hotu.**

Semoga jasa kebajikan saya
mengkondisikan pencapaian pengetahuan Magga dan Phala.

**Idaṃ me puññaṃ
Nibbānassa paccayo hotu.**

Semoga jasa kebajikan saya
mengkondisikan pencapaian Nibbāna.

BERBAGI JASA KEBAJIKAN

**Imaṃ no puñña bhāgaṃ
mātā-pitunaṃca, ācariyānaṃca,
Sabba-sattānaṃca, sabba-mittānaṃca,
Sabba-ñātinaṃca, sabba-petānaṃca,
Sabba-devatānaṃca bhajema**

Kami berbagi jasa kebajikan ini kepada orang tua kami,
para guru, semua makhluk, teman-teman,
sanak keluarga, makhluk dari alam peta, serta para dewa.

**Sāsanassa ca lokassa,
Vuḍḍhi bhavatu sabbadā.**

**Sāsanam pi ca lokan ca,
Devā rakkhantu sabbadā. (3x)**

Semoga setiap saat terdapat perkembangan dari sasana & dunia.
Semoga para dewa selalu melindungi sasana & dunia. (3x)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Semoga! Semoga! Semoga!

6